

健康だより

あきのはな

H20.11.13
保健室

南部小



きれいに色づいていた木々も、一枚一枚と葉を落とし秋の終わりを告げているようです。

さて、日中の気温はあがっても、朝晩の冷え込みがきびしくなってきたこの時期、朝おきの様子や体の調子はどうですか？

熱をだしたり、咳がでたりと体調を崩しているお友だちも、少しみれま



はかり刻もう。朝の生活リズム

さわやかカードで生活リズムを見直し、元気に!!

自分の生活リズムを
チェックしてみよう。

- 朝はスッキリと起きられるかな？
- 朝ごはんは毎日食べているかな？
- ゲーム、テレビの時間にけじめがあるかな？
- 夜、何時にねているかな？
たふぷり眠っているかな？

※ 11/4~21まで取り組みます。
(金) (金)

※ 朝、よゆうをもって生活できる

ように、おうちの人と相談して決めてみよう。

※ 前回うまくいかなかったものは、どんな工夫をすればいいのか考え、チャレンジしてみよう。



おはよう! さわやかカード

年 組 名前

おきる時刻を決めよう

時 分

早ね・早おき・朝ごはん・うんちをだしておなかスッキリ
からださわやかに、一日を元気にすごしましょう。

		11月	14(金)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
目標の時刻に	おきた	○						
	おきられなかった	△						
朝ごはんは	きちんと食べた	◎						
	少し食べた 食べなかった	○ △						
朝の歯みがき	みがいた	○						
	みがかなかった	△						
登校前にうんちが	でた	○						
	でなかった	△						
今日のからだの調子は		◎○△						

からだの調子チェック
◎...元気・さわやか
○...ふつう・まあまあ
△...元気がでない
△...元気が悪い

反省

おうちの人から

前回の(上)に、左端をのりづけして下さい。